

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

4月離乳食レシピ 国東市子育て支援課

4月の野菜は玉ねぎ

大人レシピ 白身魚のホイル焼き

【材料】	大人2人分
白身魚（切り身）	2切れ
玉ねぎ	1/2個
にんじん	30g
しめじ茸	少々
ブロッコリー	30g
塩・こしょう	少々
酒	大さじ1
バター	8g



【作り方】

- ①玉ねぎ皮をむき薄切り、にんじんはせん切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に分け茹でる。
- ③白身魚（切り身）は水気を拭き取る。
- ④アルミホイルを広げ、玉ねぎ、にんじん、白身魚、しめじ茸、ブロッコリーをのせる。
- ⑤④に塩・こしょう、酒をふり、バターをのせ、180℃のオーブンで20分焼く。

離乳食の味つけの基本！！

だし汁のつくり方

【材料】

かつお節：1パック（2.5g）
お湯：1カップ（200ml）

【作り方】

かつお節を茶こしに入れ、お湯を回しかける。

※お茶パックも
利用できます！



ごっくん期《5～6カ月》



【玉ねぎのペースト作り方】

- ①玉ねぎは皮をむき、くし形切りにし、柔らかく茹でる。
- ②①をなめらかにすりつぶす。

【白身魚のペースト作り方】

- ①白身魚は茹で、皮と骨を取り除き、すりつぶす。
- ②①にひたひたの茹で汁と水溶き片栗粉を加え、レンジで20～30秒程度加熱しとろみをつける。

もぐもぐ期《7～8カ月》

白身魚のとろとろ煮

（※材料から取り分け）

【材 料】

白身魚10g 玉ねぎ10g
ブロッコリー10g
にんじん5g
だし汁1/2カップ
水溶き片栗粉小さじ1



【作り方】

- ①白身魚は茹で、皮と骨を取り除き、細かく刻む。玉ねぎ、にんじんもみじん切りにする。ブロッコリーは茹でて細かく刻む。
- ②小鍋にだし汁、①の材料を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③②に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

かみかみ期《9～11カ月》

白身魚の蒸し煮（離乳食version）



【材 料】

白身魚15g 玉ねぎ15g 人参5g
ブロッコリー10g だし汁1/2カップ
しょうゆ1.2滴 バター1g

【作り方】

- ①白身魚は茹で、皮と骨を取り除きほぐしておく。玉ねぎは5～8mm幅の薄切り、にんじんは5～8mm角程度の薄切りにする。
- ②ブロッコリーは茹でて粗刻みにする。
- ③小鍋にだし汁と①の材料を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④②としょうゆ、バターを加え香りをつける。